

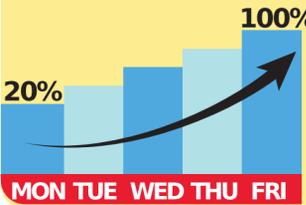


ປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນໃນບ່ອນເຮັດວຽກ

ການສຳຜັດກັບຄວາມຮ້ອນ ກາງແຈ້ງ ແລະ ພາຍໃນ ສາມາດເປັນອັນຕະລາຍໄດ້

ວິທີປ້ອງກັນຕົນເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນ

ສະດວກໃນການເຮັດວຽກ. ມີຄົນເສຍຊີວິດຈາກຄວາມຮ້ອນເກືອບ 3 ໃນ 4 ຄົນເກີດຂຶ້ນໃນລະຫວ່າງອາທິດທຳອິດຂອງການເຮັດວຽກ.



- ✓ ຄົນງານໃໝ່ ແລະ ຜູ້ທີ່ກັບມາໃໝ່ ຕ້ອງສ້າງຄວາມທົນທານຕໍ່ຄວາມຮ້ອນ (ປັບອາກາດ) ແລະ ພັກຜ່ອນເລື້ອຍໆ.
- ✓ ປະຕິບັດຕາມກົດລະບຽບ 20%, ໃນມື້ທຳອິດ, ເຮັດວຽກບໍ່ເກີນ 20% ຂອງໄລຍະເວລາຂອງການປ່ຽນແປງທີ່ຄວາມເຂັ້ມເຕັມຂອງຄວາມຮ້ອນ. ເພີ່ມໄລຍະເວລາຂອງການເຮັດວຽກເຕັມທີ່ບໍ່ເກີນ 20% ຕໍ່ມື້ຈົນກວ່າຄົນງານຈະລົງກັບການເຮັດວຽກໃນຄວາມຮ້ອນ



ດື່ມນໍ້າເຢັນ
ດື່ມນໍ້າເຢັນເຖິງວ່າທ່ານຈະບໍ່ຢາກ — ຢ່າງນ້ອຍ 1 ຈອກທຸກໆ 20 ນາທີ.



ແຕ່ງໂຕສຳລັບຄວາມຮ້ອນ
ໃສ່ໝວກ ແລະ ເຄື່ອງນຸ່ງສີ່ອ່ອນ, ຫຼວມ, ແລະ ລະບາຍອາກາດໄດ້ດີ ຖ້າເປັນໄປໄດ້.



ພັກຜ່ອນ
ໃຊ້ເວລາໃຫ້ພຽງພໍໃນການຟື້ນຕົວຈາກຄວາມຮ້ອນ ໂດຍອີງຈາກອຸນຫະພູມ, ຄວາມຊຸ່ມຊື່ນ, ແລະ ສະພາວະຕ່າງໆ.



ເບິ່ງແຍງເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ
ສັງເກດຕົວທ່ານເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນເພື່ອເບິ່ງອາການຂອງການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ.



ຊອກຫາບ່ອນຮົ່ມ ຫຼື ພື້ນທີ່ເຢັນ
ພັກຜ່ອນໃນບ່ອນຮົ່ມ ຫຼື ບ່ອນທີ່ເຢັນທີ່ໄດ້ກຳນົດໄວ້.



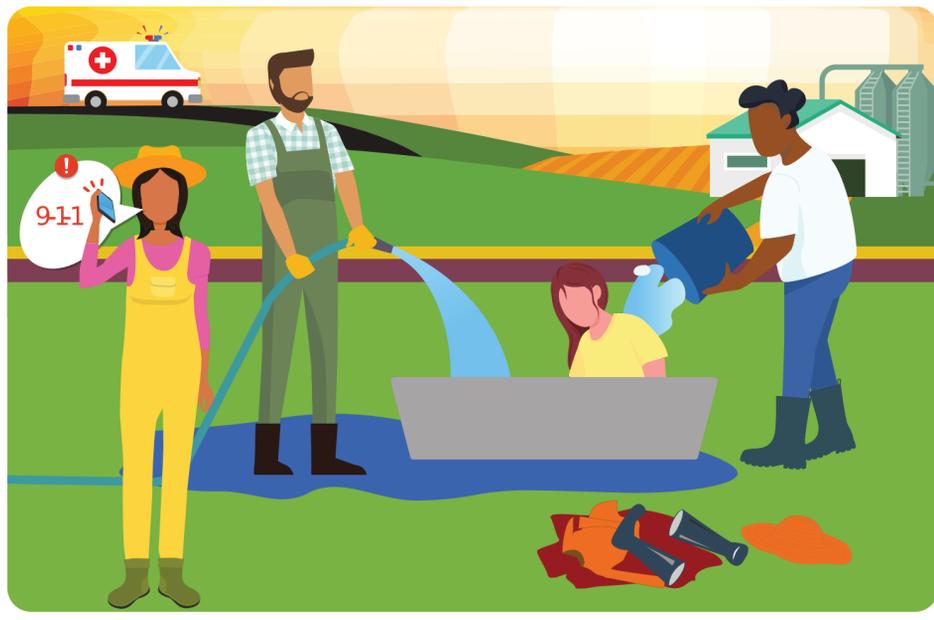
ຖ້າໃສ່ຜ້າປົກໜ້າ
ປ່ຽນຜ້າປົກໜ້າຂອງທ່ານຖ້າມັນປຽກ ຫຼື ເປື້ອນ. ເວົ້າຖາມກວດເບິ່ງຜູ້ອື່ນເລື້ອຍໆ.

ການປະຖົມພະຍາບານສຳລັບການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນສັນຍານຂອງອາການສຸກເສີນທາງການແພດ!



- ຄວາມຄິດ ຫຼື ພຶດຕິກຳທີ່ຜິດປົກກະຕິ
- ເວົ້າບໍ່ແຈ້ງ
- ຊັກ
- ໝົດສະຕິ



- 1 >> ໂທຫາ 911 ທັນທີ
- 2 >> ເຮັດໃຫ້ຄົນງານເຢັນຂຶ້ນທັນທີດ້ວຍນໍ້າ ຫຼື ນໍ້າກ້ອນ
- 3 >> ຢູ່ກັບຄົນງານຈົນກວ່າການຊ່ວຍເຫຼືອມາຮອດ

ສັງເກດເບິ່ງອາການອື່ນໆຂອງອາການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ແລະ ປະຕິບັດຢ່າງໄວວາ. ຫາກມີຂໍ້ສົງໄສ, ໃຫ້ໂທຫາ 911.

ຖ້າຄົນງານຮູ້ສຶກ:
ປວດຫົວ ຫຼື ປວດຮາກ
ອ່ອນເພຍ ຫຼື ວິນຫົວ
ເຫືອອອກຫຼາຍ ຫຼື ຮ້ອນ, ຜິວໜັງແຫ້ງ
ອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍສູງ
ຫົວນໍ້າ
ຍ່ຽວຫຼຸດລົງ



- ດຳເນີນການເຫຼົ່ານີ້:**
- >> ໃຫ້ນໍ້າດື່ມ
 - >> ຖອດເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ບໍ່ຈຳເປັນອອກ
 - >> ຍ້າຍໄປບ່ອນເຢັນກວ່າ
 - >> ເຢັນດ້ວຍນໍ້າ, ນໍ້າກ້ອນ, ຫຼື ພັດລົມ
 - >> ຢ່າປະໄວ້ຄົນດຽວ
 - >> ໄປພົບແພດຖ້າຈຳເປັນ



ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ: 1-800-321-OSHA (6742) TTY 1-877-889-5627 www.osha.gov/heat

ກົດໝາຍຂອງລັດຖະບານກາງມອບສິດໃຫ້ທ່ານໄປບ່ອນເຮັດວຽກທີ່ປອດໄພ. ທ່ານມີສິດທີ່ຈະເວົ້າເລື່ອງອັນຕະລາຍໂດຍບໍ່ຕ້ອງຢ້ານການຕອບໂຕ້. ເບິ່ງ www.osha.gov/workers ສຳລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບວິທີຍື່ນຄຳຮ້ອງຮຽນເປັນຄວາມລັບກັບ OSHA ແລະ ຮ້ອງຂໍໃຫ້ມີການກວດສອບ.